

## KARAKTERISTIK IBU NIFAS YANG BERPRILAKU PANTANG MAKANAN DI DESA RUBARU KECAMATAN RUBARU KABUPATEN SUMENEP

Sri Yunita Suraida Salat, Program Studi Diploma Kebidanan FIK Universitas Wiraraja,  
e-mail : Ita\_shalat@yahoo.com  
Fitriah, Program Studi Diploma Kebidanan FIK Universitas Wiraraja,  
e-mail:syifafitri226@gmail.com

### ABSTRAK

Masalah yang sering terjadi dimasyarakat adalah adanya pantang makanan setelah melahirkan. Di Indonesia masih banyak ibu nifas yang melakukan pantang makanan pada masa nifas yaitu dari 5.123.764 ibu nifas ada 4.406.437 ibu nifas (86%) mempunyai kebiasaan pantang makanan. Tujuan penelitian ini adalah Menganalisa Karakteristik ibu nifas yang berperilaku pantang makanan di Desa Rubaru Kecamatan Rubaru Kabupaten Sumenep

Penelitian ini merupakan suatu penelitian observasional analitik dengan Rancang bangun menggunakan metode *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang melakukan pantang makanan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rubaru Kecamatan Rubaru Kabupaten Sumenep yang berjumlah 15 orang dengan teknik sampling adalah total sampling. Variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu : Tingkat pendidikan, Pekerjaan dan Usia ibu nifas. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan dianalisis menggunakan tabulasi frekuensi.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa Sebagian besar ibu nifas yang melakukan pantang makanan adalah ibu dengan tingkat pendidikan SD sebesar 53% . dan dari status pekerjaan diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas yang melakukan pantang makanan tidak bekerja sebesar 53%. Dan berdasarkan usia diketahui ibu nifas yang melakukan pantang makanan berusia 20 tahun yaitu sebesar 60%.

Peran serta keluarga dan tenaga kesehatan sangatlah dibutuhkan. Dukungan moril dan finansial dapat diberikan keluarga untuk ibu nifas serta peran aktif tenaga kesehatan dalam melakukan pendampingan perlu diaktifkan guna mengurangi kejadian perilaku pantang makanan yang dilakukan ibu nifas.

**Kata Kunci :** Pendidikan, Pekerjaan, Usia, Ibu Nifas, Pantang makanan

### PENDAHULUAN

Masalah yang sering terjadi dimasyarakat adalah adanya pantang makanan setelah melahirkan. Padahal setelah melahirkan seorang wanita memerlukan nutrisi yang cukup untuk memulihkan kembali seluruh alat genetaliaanya. Ibu Nifas yang melakukan pantang makanan tidak menyadari bahwa tindakannya akan berpengaruh terhadap lambatnya pemulihan kesehatan seperti semula dan juga dapat berpengaruh terhadap produksi asi (Kardinan,2008). Mengingat hal ini maka dalam masa nifas ibu harus melakukan perawatan khusus. Salah satu perawatan yang harus diperhatikan adalah pemenuhan nutrisi untuk menjaga kesehatan bayi (Sarwono, 2007).

Tarak (Pantang) terhadap makanan tidak boleh dilakukan oleh ibu post partum karena dapat memperlambat proses penyembuhan luka jahitan perineum, sedangkan dalam proses penyembuhan luka sangat membutuhkan

protein, maka ibu postpartum dianjurkan untuk makan dalam pola yang benar sesuai dengan kualitas dan kuantitasnya (Iskandar ,2010). Namun pada kenyataannya, masyarakat masih banyak yang tidak memperhatikan hal tersebut. Masyarakat masih mempercayai adanya pantang makanan, mereka menerima dan menolak jenis makanan tertentu.

Di Indonesia masih banyak ibu nifas yang melakukan pantang makanan pada masa nifas yaitu dari 5.123.764 ibu nifas ada 4.406.437 ibu nifas (86%) mempunyai kebiasaan pantang makanan seperti tidak makan ikan laut, telur, sayur, dan makanan pedas, (<http://dinkes.co.org>,2006). Di Jawa timur dari 21.043 ibu nifas sebesar (81,5%) ibu nifas masih melakukan pantang makan. (DepkesRI,2008). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Januari 2015 di Desa Rubaru Kecamatan Rubaru Kabupaten Sumenep, diketahui dari 8 ibu nifas terdapat 6 (75%) ibu nifas yang

melakukan pantangan makanan dan 2 (25%) ibu nifas tidak melakukan pantangan makanan selama masa nifas. Jika hal ini terus di biarkan maka akan berpengaruh terhadap proses pemulihan kondisi kesehatan, keterlambatan penyembuhan luka jahitan perineum, kurangnya produksi asi, serta kurangnya pemenuhan gizi bagi bayi (Marin, 2009).

Masih banyaknya ibu nifas yang melakukan pantang makanan menurut Sulistyoningsih (2012) di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Faktor predisposisi yang meliputi, sosial budaya, pendidikan, pengetahuan, pengalaman, pekerjaan, ekonomi, peran keluarga, dan usia, dan faktor pendukung yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak bersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan, misalnya puskesmas, obat-obatan, alat-alat kontrasepsi, jamban. serta faktor pendorong yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lainnya yang merupakan kelompok retevensi dari perilaku masyarakat (paath, 2005). Sosial budaya atau kebiasaan merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi perilaku ibu nifas dalam melakukan pantangan makanan pada masa nifas.

Upaya yang dapat dilakukan agar ibu nifas tidak melakukan pantang makanan yaitu dengan penyampaian informasi mengenai nutrisi yang baik untuk ibu nifas kepada ibu nifas sendiri maupun kepada anggota keluarga, tokoh masyarakat, dan tokoh agama. Guna terlaksananya strategi ini maka petugas kesehatan perlu mengadakan pelatihan kepada kader masyarakat tentang nutrisi yang baik bagi ibu nifas sehingga kader dapat menyebarkan informasi ini kepada anggota masyarakat lainnya ketika ada kegiatan di posyandu, PKK, arisan atau pertemuan di Desa lainnya (Bahiyatun, 2009).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan suatu penelitian observasional analitik. Rancang bangun dalam penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rubaru yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 15 orang. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini yaitu Ibu bersedia untuk diteliti, tidak mengalami komplikasi pasca persalinan, ibu yang melakukan pantang makanan selama masa nifas. Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah Ibu mengalami sakit

pada saat penelitian, Ibu bepergian keluar kota pada saat penelitian. Teknik sampling yang di gunakan adalah *total sampling*. Variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu : Pendidikan, Pekerjaan dan usia ibu nifas. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja UPT Rubaru Kabupaten Sumenep. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi

## HASIL PENELITIAN

### 1. Pendidikan

Tabel1: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu Nifas Di Desa Rubaru

No	Pendidikan	Responden	
		Frekuensi	%
1	Tidak Sekolah	5	33%
2	SD atau sederajat	8	53%
3	SMP atau sederajat	1	7%
4	SMA atau sederajat	1	7%
5	Perguruan Tinggi	0	0%
	Jumlah	15	100%

Sumber : Data primer

Berdasarkan table 1 di ketahui bahwa dari 15 responden di Desa Rubaru Kecamatan Rubaru sebagian besar responden berpendidikan SD atau sederajat yaitu sebanyak 8 responden (53%).

### 2. Pekerjaan

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu Nifas Di Desa Rubaru

No	Pekerjaan	Responden	
		Frekuensi	%
1	Tidak Bekerja	8	53 %
2	Pegawai Negri	1	7%
3	Pegawai Swasta	0	0%
4	Wiraswasta	6	40%
	Jumlah	15	100%

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 15 responden di Desa Rubaru Kecamatan Rubaru sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 8 responden (53%)

### 3. Usia

Tabel 3:Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu Nifas Di Desa Rubaru

No	Pekerjaan	Responden	
		Frekuensi	%
1	20	9	60%
2	21 – 35	5	33%
3	36	1	7%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan table 3. diketahui bahwa dari 15 responden di Desa Rubaru Kecamatan Rubaru

## PEMBAHASAN

### 1. Pendidikan

Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa dari 15 ibu nifas yang melakukan pantang makanan selama masa nifas di Desa Rubaru Kecamatan Rubaru 5 sebagian besar berpendidikan lulus SD atau sederajat yaitu sebanyak 8 ibu nifas (53%), tidak lulus SD sebanyak 5 ibu nifas (33%) dan sisnya yaitu 1 ibu nifas (7%) lulusan SMP dan ada 1 ibu nifas yang Lulus (7%) SMA.

Pendidikan merupakan jalur formal yang ditempuh seseorang untuk mendapatkan informasi. Menurut Nursalam (2003) bahwa pendidikan adalah bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah suatu cita-cita tertentu. Semakin tinggi pendidikan seseorang, makin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan dan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Pendidikan besar pengaruhnya terhadap tingkah laku seseorang. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan berbeda tingkah lakunya dengan seseorang yang berpendidikan sekolah dasar. Selain itu orang yang berpendidikan rendah akan sulit dalam menerima informasi dan teknologi baru, pada kenyataannya orang yang berpendidikan tinggi akan lebih matang dalam segi proses pikirnya.

Dengan pendidikan seseorang akan lebih banyak menerima dan mengetahui tentang informasi kesehatan termasuk tentang informasi nutrisi yang baik untuk ibu nifas. Informasi memberikan pengaruh besar terhadap perilaku seseorang termasuk perilaku ibu nifas. Apabila ibu nifas diberikan informasi tentang Nutrisi yang baik dan yang dibutuhkan selama masa nifas serta larangan untuk tidak melakukan pantang makanan dengan jelas, benar dan komprehensif termasuk kerugian jika ibu nifas melakukan pantang makanan, maka ibu nifas tidak akan mudah terpengaruh atau mencoba melakukan pantang makanan.

### 2. Pekerjaan

Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa dari 15 ibu nifas yang melakukan pantang makanan di Desa Rubaru Kecamatan Rubaru sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 8 ibu nifas (53%). Seorang ibu yang bekerja mempunyai kesempatan yang lebih besar dalam mendapatkan informasi lebih luas baik informasi kesehatan secara umum atau tentang informasi selama nifas. Ibu yang bekerja sering kali bertukar informasi dengan rekan kerjanya tentang hal-hal yang belum ia

ketahui juga dalam masalah makanan yang baik yang harus dikonsumsi selama masa nifas. dari data yang ada di desa Rubaru menunjukkan sebagian besar ibu nifas tidak bekerja, ini dapat memberikan arti dengan tidak bekerjanya ibu, maka semakin kecil kemungkinan ibu kesempatan memperoleh informasi atau bertukar informasi dengan orang lain terutama dalam hal makanan yang baik selama masa nifas.

Faktor pekerjaan dalam melakukan pantang makanan dapat diminimalkan dengan adanya penyuluhan atau konseling yang komprehensif tentang nutrisi yang baik selama masa nifas yang diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan kepada ibu nifas dan keluarga..

### 3.Usia

Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa dari 15 ibu nifas yang melakukan pantang makanan selama masa nifas di Desa Rubaru Kecamatan Rubaru sebagian besar ibu nifas berusia 20 tahun yaitu sebanyak 9 ibu nifas (60%), berusia antara 21 – 35 tahun sebanyak 5 ibu nifas (33%) dan berusia 36 tahun sebanyak 1 ibu nifas (7%)

Semakin cukup usia seseorang, maka tingkat kematangannya dan kekuatannya seseorang akan semakin matang dalam berfikir dan bekerja. (nursalam dan pariani, 2001). Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Usia mempengaruhi terhadap cara pandang seseorang dalam menghadapi suatu hal dalam kehidupan, proses perkembangan seseorang ditentukan oleh usia yang kemungkinan telah memiliki berbagai pengalaman dalam kehidupan termasuk dalam mengelola keadaan psikologisnya. Pada kelompok usia kurang dari 20 tahun, biasanya lebih cenderung menerima dan mengikuti adat keluarga tanpa mau berfikir dan menela'ah manfaatnya terhadap dirinya. Hal ini terlihat sekali pada kondisi ibu nifas yang berada di desa Rubaru, dimana ibu nifas yang berusia kurang dari 20 tahun lebih banyak melakukan pantang makanan selama masa nifas yang disebabkan oleh adat budaya keluarga yang mengharuskannya untuk melakukan pantang makanan. Hal ini sesuai dengan teori Iskandar (2006) yang mengatakan bahwa usia adalah salah faktor yang predisposisi yang mempengaruhi perilaku ibu dalam melakukan pantang makanan selama masa nifas.

Faktor usia dalam melakukan pantang makanan dapat diminimalkan dengan adanya bantuan pihak terkait terutama bidan desa atau tenaga kesehatan lainnya yang dapat dilakukan dengan cara memberikan pendampingan kepada ibu nifas dan keluarga yang menenangkannya pada nutrisi yang baik yang seharusnya ibu nifas konsumsi selama masa nifas.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pendidikan merupakan faktor risiko perilaku pantang makanan pada ibu nifas. Pendidikan yang tinggi akan meminimalkan perilaku pantang makanan pada ibu nifas.
2. Pekerjaan merupakan salah satu faktor risiko perilaku pantang makanan pada ibu nifas, karena dengan bekerja lebih memungkinkan ibu dalam mendapat informasi sehingga semakin kecil kemungkinan ibu untuk melakukan pantang makanan selama masa nifas.
3. Usia merupakan faktor risiko perilaku pantang makanan pada ibu nifas dimana semakin matang usia ibu nifas, semakin kecil kemungkinan ibu melakukan pantang makanan selama masa nifas

### SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
  - a. Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi yang ditujukan kepada nifas tentang nutrisi yang baik yang dibutuhkan ibu nifas selama masa nifas..
  - b. Melakukan kerja sama kepada instansi terkait untuk dapat meminimalkan faktor risiko kejadian pantang makanan selama masa nifas.
2. Bagi Instansi Kesehatan
  - a. Pelayanan kesehatan yang berada di daerah khususnya bidan untuk melakukan konseling secara aktif tentang nutrisi yang baik selama masa nifas terhadap ibu nifas di wilayah kerjanya untuk menghindari kejadian pantang makanan selama masa nifas.
  - b. Memberikan edukasi kepada keluarga ibu guna mendukung ibu dalam masa nifas.
  - c. Sosialisasi peraturan tentang batasan usia menikah pada masyarakat untuk mencegah faktor risiko.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, ER; Wulandari, D, 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aziz Alimul (2007). *Metode Penelitian Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- DepKes RI, 2004. *Pelayanan Kesehatan Maternal*. Jakarta: DepKes RI
- Herimanto; Winarno, 2009. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Hertati, dkk. (2010). *Materi Pokok Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar*. Penerbit Universitas Terbuka.
- Herimanto; Winarno, 2009. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Hidayat, Aziz, Alimul . (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo (2010), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta, penerbit Rineka Cipta
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2008. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*, EGC, Jakarta.
- Sitti saleha 2009, *Asuhan kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
- Sihotang, Amri P,.(2008). *Ilmu Sosial Budaya Dasar* (ISBD). Semarang: Penerbit Semarang University.
- Suherni, dkk (2009), *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya